



# Traumsterne



## Selbsthilfegruppe Bipolare Störungen Herborn



Treffpunkt ist an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat  
von 19 bis 20:30 Uhr im Haus der Kirche und Diakonie  
am Hintersand 15 in Herborn.

Anmeldung bei Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
des Diakonischen Werkes unter Tel. (0 27 72) 5 83 45 60  
oder via eMail-Adresse: [pskb@diakonie-dill.de](mailto:pskb@diakonie-dill.de)

## Wer sind wir

Wir sind eine unabhängige Gruppe von Betroffenen und möchten bipolar Erkrankten – gleich welchen Alters – einen geschützten Raum für Erfahrungsaustausch bieten.

## Worüber reden wir

Typische Themen bei unseren Gesprächsrunden sind beispielsweise:

- Wie geht es mir heute? Bin ich vielleicht gerade manisch, hypomanisch oder depressiv?
- Wie kann ich verhindern, noch (hypo-) manischer oder depressiver zu werden?
- Welche Erfahrungen habe ich mit Therapien und Therapeuten, Ärzten, Kliniken, Psychologen gemacht?
- Schwierigkeiten mit Ämtern und Krankenkassen
- Welche Medikamente nehme ich ein, welche Nebenwirkungen stelle ich dabei fest?
- Wie lerne ich mit der Krankheit besser zu leben und sie zu akzeptieren?

## Unsere Ziele

- Wissen über diese ernst zu nehmende und komplexe Krankheit erwerben
- Frühwarnzeichen erarbeiten, bei denen man noch gegensteuern kann.
- Selbstwertgefühl und eigene Ressourcen stärken
- Informationen austauschen